

シユクル通信

2019年7月号

【編集・発行 vol.57】
(株)ボイスクリエーションシユクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者 佐藤恵
令和元年7月1日

働き盛りの40代から始まるのどの老化

ご存知ですか？「飲み込み力」が衰えるのは還暦を迎えた60代からとされていますが、すでにのどの衰えは働き盛りの40代から始まる、ということ。のどの周りの筋力が弱くなることで、のどの位置が下がり始めるのです。

また「飲み込む力」は、男性のほうが弱くなりやすい、ともいわれています。その理由は、女性よりも男性のほうがのどが大きいので、のどの位置が下がっていると、その分のどを上げる筋力が余計に必要なから、と。

毎日無意識に行っている食べ物や飲み物の飲み込みは健康の基本ですね。「飲み込む力」が衰えてしまうと、肺炎や窒息といった病気や事故を引き寄せます。今や肺炎は日本人の死因第3位。死につながる肺炎の多くは「のどの力」が弱まるために起こる「誤えん性肺炎」です。高齢化社会で今後“国民病”にもなるかもしれません。

「飲み込む力」は弱くなっても気づきにくいそうです。だからこそ毎日気軽に続けられるトレーニングが社会に求められています。歯磨きのように声磨きを日常に取り入れることで、のどを鍛え老化を予防すれば、誤嚥による肺炎を防ぐのはもちろん、深い呼吸が身につく さらに、声が若返る！

10年後には日本人の1%の100万人が声を磨いていきいき長寿社会が実現されることを願い、全国一のスピードで高齢化が進む埼玉県で【100万人の声磨きフェスティバル】をキックオフ開催します。今月号では当フェスティバルの目玉「専門医とのトークセッション」についてご紹介させていただきます。

専門医が伝授「喉の老化は40代から始まっている?!のどを鍛える大切さ」と題して、地元浦和のとくまる耳鼻咽喉科 徳丸裕院長をお招きして、専門医の観点から、健康長寿の秘訣である喉を鍛える大切さについてお話を伺いながら、当協会代表佐藤とトークセッションを行います。当フェスティバルの趣旨・理念にご賛同くださった徳丸先生、健康リテラシーの高いご来場の皆様に役立つ情報を熱くお伝えくださることと期待しています。声磨き体験レッスンも行いますので是非ご参加お待ちしております！

【9/23開催、100万人の声磨きフェスティバルに専門医が登場！】

徳丸 裕（とくまる ゆたか）先生のご紹介

平成2年 慶應義塾大学医学部 卒業、慶應義塾大学医学部耳鼻咽喉科学教室入局、同大学病院および関連病院にて研修、医学博士取得。

平成13年米国ジョージア州ホプキンス大学医学部勤務。

平塚市民病院、国立病院機構東京医療センターの耳鼻咽喉科医長を経て、

平成27年2月 とくまる耳鼻咽喉科開院。



小さなお子様からお年寄りまで、幅広い患者さんに気軽に来てもらえる

「地域のかかりつけ医」を目指す。親身な診療が評判を呼び、幅広い層の患者さんが来院されている。

【所属学会・資格】医学博士、日本耳鼻咽喉科学会（認定専門医・補聴器適合判定医）、

日本気管食道科学会（認定医）、日本アレルギー学会、身体障害者福祉法第15条指定医。

【100万人の声磨きフェスティバル】 9月23日（月祝）9:45会場～11:30 埼玉会館小ホール

ご来場の皆様に「かんたん声磨きトレーニングシート」をプレゼント！

要予約・「お名前・ご住所・電話番号・シユクル通信から」を明記の上、以下の3つの方法でお申込ください。

① メール： info@koemigaki.com （件名：100万人の声磨きフェスティバル参加申し込み）

② ファックス： 048-829-9634 （件名：100万人の声磨きフェスティバル参加申し込み）

③ 葉書： 〒330-0062 さいたま市浦和区仲町1-15-1-203（一社）日本声磨き普及協会宛

※お問い合わせは（一社）日本声磨き普及協会 電話 048-829-9624、または、メール info@koemigaki.com まで

350人で健康声磨き@目黒区老人クラブ連合会

6/12に目黒区民センターホールで目黒区老人クラブ連合会主催の健康講演会で「シニアのためののどを鍛える健康声磨き」を実施しました。今年度に入って認定講師の方々がどんどん健康声磨きの講座を行えるようになり、地域の講座をお任せしており、久々の代表佐藤の登壇でした。目黒区内の40の老人クラブからのご参加、総勢350名。平均年齢がなんと79歳！とはとても思えない。年齢を感じさせない元気なシニアのパワーに圧倒されました。声を磨いてますますお元気で〜♪健康体操でもない、ウォーキングでもない、新時代にふさわしい新たなアプローチで、健康声磨きはいきいき長寿をお支えしたいと思います。(*^-^*)



恒例！働く女性のための夏限定講座のご案内 【伝わる話し方集中講座】 【親子声磨き教室】

【伝わる話し方で説明上手になれる！声美人短期集中講座】

話にまとまりがない、説得力が無い、伝えたいことが伝わらない、緊張して頭が真っ白になる。。。という長年のお悩みが、この夏、たった4時間で解消されます。

- ・日時：8月10日（土）または8月14日（水）13：00～17：00
- ・会場：東京都心会議室（お申込時に会場をご連絡します）
- ・講師：（株）ボイスクリエーションシュクル 代表佐藤恵
- ・受講料：49,800円（税込） ※要予約

詳細は同封別紙をご参照ください。

※【シュクル通信購読者様限定】シュクルメソッドが丸ごとわかるシュクルメソッドDVD(15,000円相当)をプレゼント！

【親子で一緒に夏休みの声磨きレッスン】

低学年のうちに話すことの苦手を払拭させ、人前で堂々と話せるお子様に育てましょう。親子のコミュニケーションを育み、心豊かな子育てを応援！

- ・日時：2019年8月3日（土）10：30～11：30
- ・会場：東京都心会議室（お申込時に会場をご連絡）
- ・受講料：親子で5,000円（税込） ※要予約
- ・講師：（一社）日本声磨き普及協会認定
声磨きインストラクター

詳細は同封別紙をご参照ください。



声を磨けば、ゴルフもボーリングも上達する！？【びっくりエピソード】



3年ぶりのゴルフに挑戦したシュクル受講生Sさんのびっくりエピソードをご紹介します。ティーショットを打つ時の周りの視線が集まる緊張感っていやですよね。ゴルフからちょっと遠ざかっていたSさんは、この緊張を和らげるためにシュクルメソッドが応用できるのでは…？と思いつき、「鼻から息を吸って、口からまっすぐ前に一定にスーッと吐き切る呼吸法をやってみました。横隔膜をちゃんと動かし、呼吸をコントロールさせ、身体を中心軸（シュクルライン）を意識しました。すると…なんと、身体表面の無駄な力が抜け、きれいなスイングが！18ホール中17ホールでティーショットが思い通りに真っすぐに飛びました！！一緒にラウンドしていた友人らに「3年ぶりで特訓積んできた！？」と驚かれるほど。もちろん、この3年間はゴルフクラブを触ることもありませんでした。

呼吸とボディイメージの意識を少し変えることでこんなにも効果があらわれることに驚いたと同時に、声磨きのスキルはあらゆる場面で応用が出来ることを再認識できました、と。

シュクルメソッドの声磨きは身体のコンディションを整えるフィジカルなトレーニングですから、いつでもどこでも何にでも再現できるのです！

更に、シニア健康声磨き受講生Tさんからはボーリングのスコアがグーンと上がった！という報告も！！安定した呼吸で集中し、体幹が整い、リラックスして投げることが出来、ボーリングの理想のフォームに近づけた、とお喜びです。

さあ、ゴルフもボーリングも上手になる声磨き、始めませんか！



【編集後記】先月からシュクルCFO佐藤明雄がメンバーに加わりました。定年後のセカンドキャリアを声磨きに懸けます！これからどうぞよろしくお願い致します（事務局）



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>

(一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com

